Frijoles de Olla

Agregue Pico de Gallo para darle un toquecito picante.

Rinde 12 porciones.
½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 1 hora y 15 minutos a 1 hora y 45 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles secos (pintos, negros o rosados), enjuagados
- 8 tazas de agua
- 1 cebolla, pelada y picada
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. Coloque los frijoles, agua, cebolla y la hoja de laurel en una olla grande. Cubra la olla y deje a fuego fuerte hasta que hierva. Reduzca el fuego. Mantenga a fuego lento de 1 hora a 1 hora y media, o hasta que los frijoles estén tiernos.
2. Saque la hoja de laurel y ponga la sal. Cocínelo 15 minutos más.
3. Sirva los frijoles o guárdelos en el refrigerador.

Información nutricional por porción: Calorías 112, Carbohidratos 21 g, Fibra dietética 7 g, Proteínas 7 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 53 mg

Frijoles Refritos

Agreguele salsa de tomatillo para darle un sabor Rico.

Rinde 4 porciones.
½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 tazas de Frijoles de Olla, con caldo

Preparación

1. En una cacerola grande, caliente y cocíne elajo un minuto.
2. Incorpore los frijoles con parte del caldo. Cocínelos 1 minuto.
3. Revuelva los frijoles, agregando más caldo, y aplástelos con un tenedor hasta que los frijoles se conviertan en una pasta gruesa.
4. Sirva los frijoles o guárdelos en el refrigerador.

Información nutricional por porción: Calorías 200, Carbohidratos 32 g, Fibra dietética 11 g, Proteínas 10 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg